

# Az eredmény üldözésétől a lelki traumáig Lemorzsolódás

---

Dr. Lénárt Ágota  
Testnevelési Egyetem  
Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék  
tanszékvezető egyetemi docens

# A sportolás motivációs céljai gyermekkorban

---

- Jó szórakozás, jó móka
- Izgalom érzése és borzongás
- Barátok szerzése, barátokkal együtt töltött idő
- Siker vagy győzelem
- Készségfejlesztés és új készségek elsajátítása

# Szülő - edző

---

- Konfliktusforrás
- Szülő és edző nem mindig ért egyet a gyermek képességeiben
- Szülők gyakran kritizálják az edző munkáját
- Célok, kitűzések ütközhetnek
  
- Sportháromszög: szülő-edző-sportoló
  
- Szülők etikai kódexe
- A jó szülői magatartás

# Sportolás előnyei

---

- Készségek elsajátítása pl. önfegyelem, tiszteletadás, együttműködés
- Egészséges életmód kialakítása
- Új barátok, új ismerősök – szülők is szülőkkel

# Szülői szerepek

---

## 1. Túl aktívak

- Stresszet okozhat
- Elvárások túl nagyok
- Gyakran a szülői szeretet/elfogadás a sikertől, teljesítménytől függ
- Olimpikonnak jó lesz
- Tenisz befektetés
- Szurkoló szülők veszekednek (verekedés, bekiabálások)
- Beteljesítetlen vágyak

## 2. Túl passzívak

# Környezeti hatások

---

- Klub, egyesület, szövetség
- Sajtó, média
- Nem megfelelő sportszerek
- Rossz versenyrendszer
- TAO
- Több korcsoportban való versenyeztetés
- Órarend egyeztetési problémák
- Ellenpéldák: finnországi lövészet, versengés versenyeztetés nélkül

# Klinikai (jellegű) zavarok

---

- Anorexia
- Bulimia
- Sportolás függőség
- Egészséges életmód függőség
- Szorongás
- Depresszió
- Neurózis
- Pszichózis

# Lelki stresszorok

---

- Teljesítménykényszer
- Kommunikációs nyomás
- Savazás
- Megalázás, sértés, gúny
- Verés, bántalmazás
- Bűntetőgyakorlatok
- Fájdalmas gyakorlatok
- Lelki terror
- Fehér tenyér



# Lelki stresszorok

---

- Néhány sporttág különösen veszélyeztetett
- Edzői szakmaiatlanság, kulturálatlanság, pszichológiai érzéketlenség
- Klinikai problémák
- Szexuális zaklatás
- Intim távolságtartás megsértése

# A lemorzsolódások okai

---

- Fejlődéslélektani jellemzők
- Életkori sajátosságok, anatómiai eltérések
- Biológiai sajátosságok, alkalmasság, terhelésélettani mutatók, genetikai háttér,
- Akceleráció
- Edzésszerkezet, edzésterhelés
- Túlterhelés, sérülés
- Versenyeztetés
- Edzői bánásmód
- Környezeti tényezők: család, egyesület, iskola...

# A lemorzsolódások okai

---

- EU: 82-86%
- „Nem vagyok elég jó”
- Korai zárás
- Megváltozott érdeklődési kör
- Megváltozott családi háttér
- Edzőváltás
- Klubváltás

# A lemorzsolódások okai

---

- Megkésett fejlődés
- Vélt vagy valós sikertelenség
- Serdülőkori önértékelési zavar
- Hamis környezeti visszajelzések (Rosenthal hatás)
- Elköltözés
- Bánásmód

# Az eredmény elérésének mítoszai

---

- Keménynek kell lenni – durvaság
- Az eredményhez fájdalom vezet
- Lerombolt személyiség
- Autoriter bánásmód

# Lelki sérülés, trauma

---

- Hibajavítás fontossága
- Ismétlődő hibák: Emmons
- Vegetatív és pszichés tünetek
- Túledzés, telítődés
- Sérülés
- Kiégés
- Csalások
- Dopping

# Trauma feldolgozása

---

- Feszültségcsökkentés, traumafeldolgozás
- Pszichoregulációs tréningek
- Pszichoterápiás korrekciós élmény
- Viselkedésterápia, szokásrendszer kialakítása
- Modellezett edzés, modellezett verseny

# Kettős karrier

---

- Karrierr tervezés
- Életkor és élsport
- Megélhetési sportolás
- Munka és magánélet egyensúlya
- Váltakozó súlypontok (tanulás, munka, sport)



# Támogató módszerek

---

- Belső motiváció fenntartása
- Jutalmazás
- Pozitív visszajelzések
- Szendvics technika
- Leo
- Háromszögelés
- Nem-mel ne!
- Mindig a kívánt kivitelezés irányába

# Támogató módszerek

---

- Pontos visszajelzés
- Értelmes pozitív pszichológia
- RIFT
- Szakember igénybevétele
- Alap sportpszichológiai felkészítő csomag
- Konzultáció az érdekelt felek között
- Mediálás